

---

# Ter@pia transnacional: la telepsicologia amb migrants a Catalunya

---

**CARLOTA SOLÉ**

Universitat Autònoma de Barcelona  
[carlota.sole@uab.cat](mailto:carlota.sole@uab.cat)

**THALES SPERONI**

Universitat Autònoma de Barcelona  
[thales.speroni@uab.cat](mailto:thales.speroni@uab.cat)

**JANNA DALLMANN**

Universitat Autònoma de Barcelona  
[janna.dallmann@uab.cat](mailto:janna.dallmann@uab.cat)

## RESUM

Aquest article presenta els resultats d'un estudi exploratori sobre la telepsicologia transnacional a Catalunya. Per telepsicologia transnacional s'entén el servei de teràpia en què el pacient i el psicòleg estan separats geogràficament (el pacient migrant al lloc de destinació i el psicòleg al lloc d'origen) i utilitzen algun instrument electrònic per comunicar-se de manera sincrònica (principalment mitjançant videoconferència). Aquest article està organitzat en tres apartats. Al primer, es presenten els conceptes i marcs interpretatius necessaris per analitzar les dinàmiques de transnacionalització i digitalització. Al segon, es descriuen les estratègies metodològiques emprades durant l'estudi exploratori sobre telepsicologia transnacional a Catalunya. Al tercer, es discuteixen els resultats de la investigació empírica a partir de quatre eixos: la relació entre migració, telepsicologia i pandèmia; les formes i els motius que van portar els migrants a utilitzar els serveis transnacionals de telepsicologia; les menes de funcionament de les sessions de telepsicologia, i les relacions entre migrants i psicòlegs. El text conclou amb les reflexions que emergeixen dels resultats de l'estudi exploratori i del debat acadèmic actual sobre telepsicologia i salut mental dels migrants.

---

## 1. Introducció

Vivim en un món caracteritzat per la transnacionalització de la vida social, no només perquè cada cop més persones creuen fronteres, sinó també perquè els subjectes tenen la capacitat d'establir relacions socials sense necessitat de continuïtat espacial. Així mateix, en la nostra època l'espai digital ocupa un lloc cada cop més rellevant. És en aquest espai on es formen i dissolen molts dels tipus més fonamentals de relacions humanes, des de les íntimes, com les vinculades a la família i l'amor, fins a les més públiques, com les disputes pel poder institucional als estats democràtics.

Des de fa més d'una dècada diferents estudis han demostrat que els migrants contemporanis naveguen en aquest escenari que combina transnacionalització i digitalització, mobilitzant una àmplia gamma d'instruments, recursos i repertoris analògics i digitals per consolidar i sostenir llaços socials transnacionals (Metykova, 2010; Panagakos i Horst, 2006). En el mateix període, un grup significatiu d'investigadors ha cridat l'atenció sobre la dinàmica transnacional de la protecció social (Levitt *et al.*, 2017; Faist, 2019; Speroni, 2019), és a dir, l'accés que tenen els migrants (i les seves famílies) a recursos i serveis de salut, educació i seguretat social dispersos en més d'un territori nacional. Aquesta línia de recerca, però, no ha donat la suficient atenció, fins ara, a la transnacionalització de la salut duta a terme mitjançant la digitalització dels serveis sanitaris.

En concret, és a partir d'aquest buit que s'aborda la telepsicologia transnacional a Catalunya. Per telepsicologia s'entén el servei de teràpia en què el pacient i el psicòleg estan separats geogràficament i utilitzen algun instrument electrònic (com el telèfon o l'ordinador) per comunicar-se de manera sincrònica (Manhal-Baugus, 2001). D'aquesta manera, el concepte al·ludeix a la interacció per via electrònica entre el pacient migrant al lloc de destinació i el psicòleg al lloc d'origen (o en un tercer país).

L'estudi d'aquestes pràctiques també es justifica per l'adopció accelerada de la telepsicologia (Hackbarth i Cata, 2021) generada per la pandèmia de la COVID-19. Per tant, la telepsicologia transnacional és un fenomen que permet reflexionar sobre les interfícies entre transnacionalització i digitalització de la vida social i dels serveis de salut mental.

Aquest article està organitzat en tres apartats principals. Al primer, es presenten els conceptes i marcs interpretatius necessaris per analitzar les dinàmiques de transnacionalització i digitalització. Al segon, es descriuen les estratègies metodològiques emprades durant l'estudi exploratori sobre telepsicologia transnacional a Catalunya. Al tercer, es discuteixen els resultats de la investigació empírica a partir de quatre eixos: la relació entre migració, telepsicologia i pandèmia; les formes i els motius que van portar els migrants a utilitzar els serveis transnacionals de telepsicologia; les menes de funcionament de les sessions de telepsicologia, i les relacions entre migrants i psicòlegs. El text conclou amb reflexions que emergeixen dels resultats de l'estudi exploratori i del debat acadèmic actual.

## 2. Transnacionalització i digitalització de la vida social i dels serveis de salut mental

El llançament de *Nations Unbound*, escrit per Linda Basch, Nina Glick Schiller i Cristina Szanton Blanc (1994), va marcar l'inici de la mirada transnacional als estudis migratoris i en diversos camps de la sociologia (Levitt i Sørensen, 2004). Aquestes autores van definir el transnacionalisme com el procés pel qual els migrants forgen i sostenen múltiples llaços socials que aproximen les societats d'origen i destí (Basch, Glick Schiller i Szanton Blanc, 1994: 6).

La perspectiva transnacional dona centralitat a la pràctica en l'estructuració de la societat. En part, nega els pressupòsits nacionalistes i globals i proposa una mirada multiescala del que passa als espais nacionals, «a sota d'ells» (Dobbs i Levitt, 2017), «entre ells» i «més enllà d'ells» (Bauböck, 2016). En lloc de suposar la primacia de l'escala nacional, aquesta perspectiva emfatitza la capacitat dels actors mòbils de constituir espais d'acció i interacció multilocalitzats. A fi d'interpretar aquestes interaccions transfrontereres, Levitt i Glick Schiller proposen el concepte d'espai social transnacional, entès com «[...] un conjunt de xarxes de relacions socials interconnectades a través de les quals les idees, pràctiques i recursos són intercanviats, organitzats i transformats de manera desigual» (2004: 605). Els espais socials transnacionals es caracteritzen pels vincles simbòlics i per la interacció multisituada i multidimensional entre migrants, no migrants, organitzacions i institucions, que creuen les fronteres (Levitt i Jaworsky, 2007). Aquestes relacions travessen no només els llocs d'origen i destí dels migrants, sinó també altres llocs amb què ells aconseguen mantenir vincles a partir de mediacions de xarxes socials i familiars, polítiques diaspòriques i organitzacions religioses i culturals (Levitt i Jaworsky, 2007).

La perspectiva transnacional va aportar un aspecte fonamental a la definició de les migracions: en lloc de ser descrit com un procés lineal —del país d'origen al de destinació— es reconeix l'existència de formes plurals de mobilitat, que es poden caracteritzar per la pertinença simultània a més d'un lloc (Levitt *et al.*, 2017). Conseqüentment, la migració és entesa com un procés complex i multidireccional, en tant que la persona migrant es comprèn com un subjecte actiu les decisions del qual no es limiten ni a les directrius de les polítiques migratòries ni a un càlcul individualista de caràcter utilitarista. Per contra, el migrant és reconegut com a subjecte capaç de desenvolupar estratègies intersticials en relació amb les estructures socials i els estats nacionals.

La mirada transnacional ha permès cridar l'atenció sobre uns fenòmens tractats de manera dispersa (Solé i Cachón, 2006: 38). Com a resultat, durant les darreres dues dècades han anat apareixent nombrosos subcamps de recerca, com per exemple els que analitzen les pràctiques transnacionals en l'àmbit de la vida familiar, de la cultura, de les activitats religioses, de la política, de l'economia, entre altres (Vertovec, 2003).

En aquesta línia, els investigadors afirmen que la tasca de demostrar l'existència empírica de la dimensió transnacional de la vida social ja va ser conclosa fa més de deu anys (Levitt i Jaworsky, 2007: 130). Actualment, el repte consisteix a desenvolupar i consolidar marcs conceptuals que permetin interpretar i explicar la complexitat dels matisos dels fenòmens transnacionals en els diferents contextos sociohistòrics. Això és el que busquen els estudis que aborden la transnacionalització de la protecció social.

Durant mig segle, s'ha emfatitzat la importància de la protecció social per a l'estudi de les dinàmiques de mobilitat i els processos d'integració social dels migrants. Recentment, s'ha desenvolupat l'agenda de recerca de protecció social transnacional. Aquestes investigacions busquen interpretar els arranjaments entre recursos formals i informals de protecció social que permeten als migrants accedir a la salut, l'educació i la seguretat social a través de les fronteres (Levitt *et al.*, 2017; Faist, 2019; Speroni, 2019). Es reconeixen les estratègies per combinar les quatre fonts de protecció social (Estat, mercat, família i comunitat) fins i tot si estan ubicats en diferents estats nacionals (Levitt *et al.*, 2017). És així que es discerneix entre aquesta perspectiva i el nacionalisme metodològic.

La digitalització de la salut obre nous camins per a la transnacionalització de la protecció social. En la mesura que no requereixin proximitat espacial, els serveis de telemedicina —definites com la prestació de serveis de salut a distància mitjançant l'ús de mitjans de comunicació i informació digitals— poden ser mobilitzats pels migrants en les seves estratègies de construcció d'esquemes de protecció social «des de baix».

Aquest estudi s'interessa per la interfície entre digitalització i transnacionalització. En la definició de telepsicologia proposada no s'inclouen pràctiques comunicacionals asíncrones com és el cas d'alguns estudis que utilitzen el terme *e-therapy* o *cybertherapy* (Manhal-Baugus, 2001). En concret, ens referim sobretot a psicoteràpia per videoconferència (Backhaus *et al.*, 2012). Segons estudis previs, un dels principals avantatges de la telepsicologia davant de la teràpia presencial és que augmenta la possibilitat que alguns col·lectius acudeixin als serveis de salut mental i evita possibles situacions estigmatitzants o incòmodes (Backhaus *et al.*, 2012). En aquesta línia, Suler (2004) assenyala l'eventualitat que, en l'espai digital, es generi un efecte de desinhibició que faciliti la intimitat i la confiança entre pacient i psicòleg.

Pel que fa a l'efectivitat de les sessions de teràpia, Hilty *et al.* (2013) i Ye *et al.* (2014) argumenten que la telepsicologia no presenta una pèrdua de qualitat en comparació de les teràpies presencials. Pel que fa a la relació cost-benefici, hi ha evidència que demostra que la telepsicologia pot conduir a un estalvi de costos i temps, no només per al pacient, sinó també per al professional i el sistema de salut en conjunt, cosa que també pot facilitar l'accés als tractaments (Ye *et al.*, 2014). És per això que la integració de la telepsicologia als sistemes nacionals de salut està, els darrers anys, a l'agenda de la Unió Europea (Topooco *et al.*, 2017), que, a mitjà termini, impulsarà una important transformació digital als serveis de salut (Ricciardi *et al.*, 2019). Tot i els

potencials avantatges de la telepsicologia, Mohr, Riper i Schueller (2018) assenyalen l'existència de molta resistència per part dels pacients en relació amb els serveis digitals de salut mental.

En qualsevol cas, l'emergència sociosanitària provocada per la pandèmia de la COVID-19 ha accelerat el procés de digitalització dels serveis de la salut que inclouen a la telepsicologia. També, s'ha manifestat la necessitat de comprendre millor l'accés a aquests serveis per part de les poblacions vulnerables, en particular pels migrants (Disney *et al.*, 2021; Garrido *et al.*, 2022). Tanmateix, els estudis que han abordat l'ús de la telepsicologia entre la població migrant són escassos (Disney *et al.*, 2021). A més a més, no identifiquem investigacions que articulin una perspectiva transnacional amb les pràctiques de telepsicologia realitzades entre migrants als llocs de destinació, junt amb els professionals als països d'origen. Aquest procés l'anomenem telepsicologia transnacional.

La telepsicologia transnacional articula els avantatges i les possibilitats de les pràctiques no transnacionals (per exemple, l'eficiència i flexibilitat de temps i lloc) amb aspectes que li són propis i especialment adequats a les possibles necessitats dels migrants en relació amb els serveis de salut mental. Entre aquests, podríem esmentar els vinculats a aspectes econòmics (depenent dels països d'origen i destí del migrant, el cost de les consultes pot variar molt), lingüístics (psicòleg i pacient comparteixen la mateixa llengua) i culturals (psicòleg i pacient comparteixen codis, valors culturals i memòries col·lectives).

En concret, amb aquest estudi exploratori es pretén comprendre les pràctiques transnacionals de telepsicologia a Catalunya, així com els continguts d'aquestes dinàmiques terapèutiques, i comprovar si aquests possibles avantatges existeixen per a les persones entrevistades.

### **3. Estratègies metodològiques de l'estudi exploratori**

Aquest article presenta els resultats d'un estudi exploratori sobre l'ús de teràpies en línia per part de migrants residents a Catalunya i amb professionals ubicats en altres països. Per una banda, cal recalcar que l'ús de teràpies en línia és un fenomen que ha estat poc estudiat malgrat la prevalença alta. Conseqüentment, l'absència d'estudis que articulen l'anàlisi de la transnacionalització i la digitalització en la salut mental, justifica el caràcter exploratori de la investigació. Per l'altra banda, cal comprendre els aspectes generals d'aquest fenomen per poder-ne discutir les possibles implicacions, tant per a la recerca futura com per a les polítiques públiques i accions d'intervenció en l'àmbit català i europeu.

Segons Stebbins (2001), els estudis exploratoris dins de les ciències socials es dissenyen sistemàticament per generar descripcions i enteniments de fenòmens emergents i en procés de descobriment. El mateix autor defensa la rellevància dels enfocaments qualitius en aquest tipus d'estudis, ja que són els que permeten més flexibilitat i un procés inductiu amb més riquesa i obertura.

La flexibilitat en l'ús de les tècniques de recerca és necessària en el cas dels estudis exploratoris, tant per donar resposta als problemes emergents com per cercar de provar les diferents hipòtesis de treball que sorgeixen abans i durant el procés d'investigació. En aquest sentit, partim d'un enfocament qualitatiu, dins del qual fem un mapatge dels fòrums i grups en línia a WhatsApp, Facebook, Reddit i Discord, utilitzats per migrants residents a Catalunya, per tal d'identificar el contingut i els autors dels posts que tractaven sobre salut mental, en general, i l'ús de serveis en línia, en particular.

Aquesta primera aproximació ens ha permès tenir una noció general de la prevalença del fenomen en diferents comunitats de migrants, així com el tipus de problemes plantejats per aquests actors. En base a les dites qüestions, hem organitzat entrevistes semiestructurades en profunditat amb migrants que usen (o han fet servir en algun moment del passat recent) serveis de salut mental en línia amb professionals ubicats al país d'origen del migrant.

D'aquesta manera, s'han fet vuit entrevistes semiestructurades, presencials i en línia (el mètode d'entrevista sempre l'ha decidit l'entrevistat). Al final, s'han realitzat tres entrevistes en línia i cinc presencials que han durat, de mitjana, seixanta minuts. Les entrevistes tenien cinc parts: a) Trajectòria migratòria i integració/participació a Catalunya; b) trajectòria com a usuari de serveis de suport a la salut mental; c) la decisió per la telepsicologia; d) l'elecció del professional; e) funcionament de les sessions. Hi han participat persones de Xile, Perú i Colòmbia.

Prèviament es va realitzar una entrevista amb una sociòloga migrant usuària de serveis de telepsicologia. Ella va col·laborar en l'avaluació i la complementació del guió d'entrevistes. Addicionalment, es va dur a terme una entrevista amb una persona migrant que fa teràpia presencial, a fi de poder contrastar aquesta experiència presencial amb les altres en línia.

## IMATGE 1

### El web del projecte

Home    Nuestro Equipo



– Formas de participación    CAT

## Colabora con el proyecto Telepsicología Migrante

Estamos realizando entrevistas para saber más sobre el uso de la telepsicología transnacional por parte de personas migradas en Cataluña. Invitamos a personas migradas usuari@s y a profesionales de la salud mental a conversar sobre sus experiencias con la telepsicología. Use el formulario o contáctenos directamente para participar en el proyecto.



Per a la captació, hem fet servir xarxes de persones migrants a Catalunya, majoritàriament grups de WhatsApp. Específicament, s'ha enviat un cartell amb informacions sobre el projecte a les persones potencialment participants. Per tal que poguessin contactar de manera senzilla amb l'equip investigador, es va dissenyar una pàgina web amb un formulari de contacte (en català i castellà) que es va indicar al mateix cartell.

Les entrevistes es van sotmetre a l'anàlisi de contingut categorial (Bardin, 1977) amb el suport del programari Atlas.ti. L'anàlisi categorial «funciona desmembrant el text en unitats, en categories segons reagrupaments analítics» (Bardin, 1977: 153). En aquest estudi, les entrevistes es van analitzar a partir de categories que es divideixen en quatre eixos: *a)* el context individual i terapèutic; *b)* el contingut, el format i la justificació de les pràctiques terapèutiques en línia; *c)* les implicacions de la cultura (llenguatge i món simbòlic); *d)* els recursos i les estratègies vinculats a la telepsicologia.

## 4. La telepsicologia transnacional a Catalunya

En aquesta secció discutim els resultats de l'estudi exploratori amb migrants que són usuaris de serveis de telepsicologia transnacional. En la mesura que són pràctiques que només s'estableixen i es mantenen a partir de l'esforç dels subjectes, sense suport institucional, es donarà centralitat a la narrativa individual sobre aquest fenomen.

### 4.1. Migració i telepsicologia en temps de pandèmia

Frida té teràpia amb la mateixa professional des de fa uns quants anys. Van canviar a la modalitat virtual, en primera instància, per la pandèmia i les restriccions de mobilitat associades i, després, la van mantenir per la mudança de Frida a l'estranger. Altres persones entrevistades van prendre la decisió de buscar assessorament psicològic posteriorment al projecte migratori i, per tant, van iniciar les sessions directament de manera virtual. Larissa, Pablo i Marina, per exemple, mai van conèixer els professionals de manera presencial. Larissa viu a Catalunya des de fa més de deu anys; tot i això, ens descriu el pes que va tenir per a ella trobar una professional del seu país d'origen.

Pablo, que abans de començar a tenir sessions amb el seu terapeuta actual va acudir a sessions presencials al seu país d'origen, constata que el canvi a la virtualitat no li va ser sobtat. Reflexiona que, a causa de la distància amb el territori en combinació amb les conseqüències de la pandèmia, ja havia estat acostumat a la comunicació telemàtica. De la mateixa manera, Larissa confirma estar en contacte diari amb els seus parents que viuen al país d'origen. D'una banda, està acostumada a la comunicació virtual, i, de l'altra, lamenta la pèrdua de «la quotidianitat» i percep el contacte i les relacions establerts a través dels mitjans virtuals disponibles com a «més freds».



En el cas de Marina, l'entrellaçament de la transnacionalitat i la digitalització es fa particularment palpable. En elaborar la situació que la va portar a buscar assistència psicològica, descriu la seva tendència «d'escapar de la realitat» de la seva vida quotidiana a Catalunya. L'aïllament que descriu es vincula a la sensació que la vida al seu país d'origen segueix amb normalitat, només que ara sense la seva presència física. Aquesta sensació està sustentada per les possibilitats de mantenir el contacte amb els amics i les amigues de manera virtual, en aquest cas sobretot a través de videotrucades. «[...] La meua família a Bogotà estava bé, jo mantenia la meua feina, mantenia les meves amigues, mantenia les meves xarxes allà». La pandèmia va ser un factor que va accelerar aquest acostumament a les activitats virtuals. Alhora, van augmentar tant la demanda com l'oferta digital de serveis del sector de la psicologia.

Frida, a més, ens explica les dificultats que va significar la pandèmia pel que fa a la gestió dels documents d'identitat necessaris en cas de ser estranger a Catalunya. Va tenir experiències negatives per aconseguir el permís de permanència i les restriccions van agreujar aquesta situació. A més a més, ens parla de la condició d'un parent que es troba al país sense tenir els papers regularitzats i conta el moment complex que va passar la seva família. D'aquesta manera, Frida constata la importància de l'acompanyament psicològic durant el procés migratori viscut i les consideracions del retorn. En altres paraules, per a Frida la pandèmia va posar en dubte la seva decisió migratòria.

Carina recorda que els desafiaments associats al projecte migratori van estar influenciats de manera destacada per la pandèmia i les restriccions de mobilitat. El treball solitari que implica una recerca de tesi doctoral, entrellaçat amb l'absència d'activitats presencials i una situació complexa a casa seva, la van portar a sentir la manca de xarxes establertes com a factor central per començar a tenir assessorament psicològic. També Frida esmenta la importància de comptar amb una xarxa d'amics o persones conegudes prèviament a la pandèmia. En concret, va subratllar el paper positiu del seu grup d'amigues amb qui es va poder trobar al barri.

Totes les persones que hem entrevistat assisteixen a sessions psicològiques amb professionals al país d'origen del migrant. A l'apartat següent traçarem les diferències entre la modalitat virtual i la modalitat presencial assenyalades durant aquestes entrevistes.

## 4.2 Camins personals cap a la digitalització transnacional de la teràpia

Com hem esmentat anteriorment, algunes de les persones que hem entrevistat van conèixer el seu professional actual de manera presencial. Frida, per exemple, va tenir anys de sessions amb la mateixa psicòloga que ara l'atén virtualment. El cas de Paula és similar, atès que va trobar la seva psicòloga actual a través de la recomanació d'una amiga després d'haver canviat repetida-



ment de professional. A més, va fer reunions presencials al país d'origen durant nou mesos abans de migrar a Catalunya. Per la migració —i abans de començar la pandèmia— van decidir seguir les sessions de manera virtual.

Paula, quan feia un temps que vivia a Catalunya, va decidir buscar una persona psicòloga presencial, atès que les cites virtuals no li semblaven òptimes. «[...] No tenia el sentit que té ara [...], a través del Zoom, perquè, és clar, la pandèmia va accelerar això i va significar que ja tot es faci a través d'aquest tipus de plataforma [...]», constata. Efectivament, va començar una teràpia amb una professional a Catalunya a través del CAP, però quan la seva psicòloga va canviar de feina i ella es va traslladar a un altre país europeu, va decidir reprendre les sessions amb la seva psicòloga en origen. Ens explica que la professional ja havia traslladat totes les seves activitats a l'espai virtual i que arran de la pandèmia ja no comptava amb un consultori. L'enfocament de la terapeuta, la independència de la ubicació i la relació de confiança establerta són factors que van ser arguments fonamentals per atendre les sessions virtualment.

Loreto també va conèixer la seva professional, amb qui queda virtualment en l'actualitat, abans d'arribar a Catalunya. De fet, és la mateixa psicòloga amb qui va tenir sessions virtuals abans de la pandèmia quan totes dues eren al mateix país, atesa la gran distància entre les seves ciutats de residència. La confiança establerta amb la persona va ser més important per a Loreto que la distància física, encara que li agradaria poder tenir les reunions presencialment. Sempre que va ser possible, va viatjar per atendre les sessions de manera presencial, cosa que evidentment no pot fer des de Catalunya, per la qual cosa les atén virtualment.

Carina, en canvi, va trobar el seu professional a través d'una cerca per internet. Després d'haver vist anuncis virtuals en diferents plataformes, va iniciar la indagació sobre les possibilitats i va contactar amb persones que oferien sessions de teràpia de manera virtual, sempre demanant informacions més detallades. Va decidir fer una primera sessió «sense compromís» amb el seu psicòleg actual. El preu menor de les sessions al seu país d'origen en comparació de les de Catalunya va ser el punt de partida per buscar-ne al país d'origen, ja que vivia dels seus estalvis i amb una taxa de canvi molt desfavorable. L'empatia, la bona atenció i l'edat del professional la van convèncer de quedar-s'hi.

Larissa també va començar directament amb sessions virtuals. Va contactar amb la seva psicòloga a través de la recomanació d'una amiga. No obstant el temps prolongat que porta vivint fora del seu país d'origen, va buscar una persona que fos de la mateixa nacionalitat. Per a Larissa, la referència directa, l'enfocament de la professional i el preu menor en comparació de les sessions a Catalunya van ser factors centrals en la seva iniciació amb les sessions virtuals.

Pablo també va trobar el seu psicòleg actual a través de la recomanació d'una amiga. Ell havia sol·licitat suggeriments via grups virtuals i va rebre resposta d'una amiga seva que li va parlar

bé del seu professional. Va quedar-hi per a una primera sessió i decidí continuar amb ell. Anteriorment a la migració, Pablo va fer sessions presencials amb un altre psicòleg. La seva migració va ser el pretext per interrompre el treball amb aquest psicòleg i ens comenta que està molt més convençut del procés amb l'actual professional.

L'estratègia de Carolina per trobar una psicòloga va ser preguntar a un familiar que assistia a sessions de telepsicologia si el seu terapeuta li podia donar suggeriments d'altres psicòlegs o psicòlogues al país d'origen amb qui es pogués posar en contacte digitalment. Constatada que sabia que si s'hagués posat «molt primmirada», la recerca hauria estat complicada, a causa de l'alta oferta. Efectivament, va iniciar sessions virtuals amb la psicòloga recomanada per la terapeuta del familiar. Comenta que durant un viatge de vacances al seu país d'origen, la professional la va informar que ja no atenia de manera presencial, perquè a causa de la pandèmia havia canviat tota l'atenció a la modalitat virtual.

Destaquem que els camins cap a la telepsicologia varien amb cada persona, és a dir, són molt individuals. Tanmateix, es poden destacar alguns aspectes transversals. Pel que fa als migrants entrevistats que no comptaven amb un contacte amb professionals establert anteriorment a la migració, la mobilització de contactes de les xarxes migrants a Catalunya o dels contactes al país d'origen va ser una estratègia comuna en la iniciació de sessions d'acompanyament psicològic. En situacions de dificultats o de crisi es van mobilitzar recursos, precisament relacions de confiança «indirecta» dins de les xarxes establertes, en comptes de buscar «des de zero» en un present en què l'oferta és cada cop més àmplia. Per a algunes de les persones entrevistades, els professionals trobats digitalment van ser fins i tot una alternativa més preferible en comparació amb experiències fetes de manera presencial.

D'una banda, sospitem que, en la vida transnacional, estar inserit en xarxes que sobrepassen les fronteres nacionals fa l'accés a la telepsicologia més probable. El fet de ser lluny del país d'origen i, per tant, de connectar-se sovint amb amics i familiars de manera digital, pot influir positivament en la decisió de contactar virtualment amb persones professionals de la psicologia. A més a més, és presumible que les recomanacions sobre professionals que puguin formular els familiars o amics es refereixin al context del país d'origen o connacional, fet que enforteix les constel·lacions transnacionals. En diversos casos, les persones entrevistades exposaven la participació dels familiars en origen en la modalitat del pagament de la teràpia, o en la gestió de les transferències o, directament, en la implicació econòmica. Generalment, els costos de les sessions terapèutiques als països d'origen són més baixos en comparació amb les presencials a Catalunya.

D'altra banda, en els casos de les persones entrevistades, la pandèmia va tenir un rol important a l'hora d'acceptar la modalitat virtual d'activitats de la vida quotidiana que anteriorment solien realitzar-se de manera presencial. Fins i tot les persones que van subratllar la seva preferència

presencial, van iniciar el procés de l'acompanyament psicològic de manera virtual en temps de pandèmia.

### 4.3. Pràctiques de la telepsicologia

«Necessito estar asseguda en un espai tranquil, en silenci, amb el meu ordinador i amb una bona connexió a internet per atendre la sessió», afirma Frida. Ella, com les altres persones que vam entrevistar, té experiències amb la telepsicologia. Regularment atén les sessions de teràpia de manera virtual. Per reunir-se el dia i l'hora acordada, la terapeuta li envia l'enllaç de la videoconferència el mateix dia de la sessió. Frida des de Barcelona i la seva psicòloga des del seu país d'origen es reuneixen a través d'una aplicació. És així que continuen el procés terapèutic iniciat fa molts anys malgrat el projecte migratori.

La tecnologia és central per a la telepsicologia. Un dispositiu prou sofisticat per poder establir una connexió virtual i una bona connexió a internet són requisits per fer ús de l'àmplia oferta de serveis psicològics virtuals. Aquest fet també implica la necessitat de tenir un mínim de competències digitals. Cercar professionals independentment de la seva ubicació espacial possibilita una indagació molt específica en relació amb les característiques i els enfocaments dels diferents professionals. Les dificultats que puguin sorgir durant les sessions poden ser el resultat de fallades digitals, talls a la connectivitat o problemes amb els programes disponibles, per exemple. Frida descriu moments en plena sessió en els quals la imatge es queda congelada i comenta que, en tornar, ja no és el mateix. Així, explica que és indispensable tenir una bona connexió a internet per poder mantenir reunions satisfactòries. Contràriament, es poden integrar altres elements a les sessions. Per exemple, Carina destaca l'avantatge de poder compartir enllaços i altres materials digitals. La possibilitat de gravar és interessant tant per a clients com per a professionals.

Si es compara les sessions presencials amb la modalitat telemàtica transnacional, destaquen diferències pel que fa al temps i a l'espai. El canvi d'horari, per exemple, és un aspecte que tres de les persones entrevistades expliciten com una dificultat gran en la gestió i efectuaació de les sessions. Haver de compaginar el propi horari d'activitats amb el de la persona professional en una altra zona horària, a més a més de considerar els canvis desiguals als dos països del temps d'estiu al temps d'hivern i viceversa, feia la planificació molesta. Per a Larissa, al contrari, significa un avantatge. L'oportunitat de connectar-se amb la psicòloga des de casa seva i fora de l'horari laboral català —a la nit— l'allibera d'un esforç de coordinació pel que fa a les tasques professionals i de cura. En conseqüència, pot utilitzar l'hora de la teràpia com a temps per a ella: «me'n vaig al balcó abrigadeta, em fumo uns cigarrets [riu] i... i superbé!».

El desplaçament al consultori desapareix en la modalitat virtual. Mentre que algunes de les persones entrevistades ho perceben com un avantatge en termes d'estalvi de temps i de més facilitat de coordinació amb altres activitats, Pablo reflexiona sobre el trasllat de responsabilitat

des de la persona professional cap a la persona clienta: mentre que en cites presencials l'únic aspecte que havia de gestionar era el desplaçament, a les virtuals era ell qui havia d'organitzar l'espai, la tranquil·litat de l'entorn immediat i la bona connectivitat. De fet, per dur a terme les reunions, les persones entrevistades van subratllar la necessitat de comunicar i negociar amb el seu entorn per garantir unes circumstàncies òptimes. A tall d'exemple, Loreto informa els seus companys de pis que té sessió i els demana que no la interrompin, i Carolina procura coordinar-se amb la parella per tenir el pis per a ella.

Un aspecte que les persones que vam entrevistar aprecien gairebé unívocament de les sessions telemàtiques és el fet de compartir el mateix llenguatge amb els professionals. Carolina, per exemple, explica que el tema de l'expressió havia estat difícil quan va arribar a Catalunya: si parlava en castellà, com era possible que no s'entengués amb les persones? Afirmar que se sentia sensible amb el llenguatge i va tenir la sensació que havia de ser cautelosa a l'hora de parlar. De la mateixa manera, Pablo diu que solia parlar «una mica més neutre i més lentament», i Larissa constata que sentia haver de «traduir» allò que realment volia dir. També Pablo percep haver de «buscar la paraula correcta» per fer-se entendre; o Marina, que detalla l'emoció que va sentir quan la seva psicòloga en una de les primeres sessions va utilitzar una paraula que no es feia servir a Catalunya, per anomenar un objecte de la vida quotidiana.

De fet, la sensació de connexió per compartir el mateix llenguatge va més enllà de l'idioma. L'experiència política, social i cultural compartida amb les persones psicòlogues va ser un aspecte central durant les entrevistes. Tenir coneixement de vivències en les mateixes circumstàncies polítiques en relació amb moviments socials, eleccions o altres esdeveniments públics del país d'origen —els quals van tenir poca rellevància a Catalunya— va resultar significatiu per a les persones migrades entrevistades. Carolina, per exemple, fa referència a moviments socials importants que la van commoure profundament i li van causar sensacions d'impotència, ganes de tornar i por, però que van tenir molt poca repercussió al seu entorn català.

Carolina també s'esplaiava sobre les dificultats d'explicar les diferències en el context social, la precarietat laboral i del sistema de salut al seu país d'origen, sobretot en temps de crisi. De manera similar, Pablo afirma la dificultat de transmetre, a persones socialitzades a Catalunya, la diferència vital pel que fa a problemàtiques socials com poden ésser preocupacions elementals —un sou o una jubilació dignes— i perspectives de futur al seu país d'origen. El fet d'haver experimentat una realitat diferent de la de la seva psicòloga catalana va fer el procés d'establir una relació de confiança més complex, opina.

Aquests aspectes del context social van ser complementats amb reflexions sobre un context geogràfic compartit. Esdeveniments com ara catàstrofes naturals, o coneixements detallats sobre particularitats regionals són descrits com punts de partida per iniciar la conversa terapèutica. Larissa ens comenta que a les seves primeres sessions comparava el «caos» que sentia internament amb el temps posterior a un terratrèmol. Confirma que se sentia entesa per la seva

terapeuta perquè venia del mateix país i havia viscut els mateixos terratrèmols amb tots els seus efectes.

Els aspectes culturals també es van esmentar en aquest mateix sentit. Les diferències nacionals d'idees i d'ideals sobre la família, la criança i les relacions amistoses es van tractar en les entrevistes. Marina, Carina i Pablo indiquen la seva commoció en poder referir-se a personatges poc coneguts a Catalunya, però molt comuns al país d'origen. Pablo afirma que un moment difícil en què s'havia trobat era quan buscava assessorament psicològic i necessitava algú que pogués tenir empatia amb ell i les seves vivències durant l'adolescència en una capital llatinoamericana, alhora que reitera que li hauria costat un esforç explicatiu molt més gran comunicar-se i construir aquesta empatia si la persona hagués estat de Catalunya, Espanya o qualsevol altre país que no fos el seu. Generalment, els diferents aspectes compartits són descrits com a possibilitats d'establir connexions amb la persona psicòloga i, per tant, per establir una relació de confiança amb més facilitat. És aquest aspecte que ens ocuparà al següent apartat.

#### **4.4. La relació amb la persona professional: distància i confiança**

Siegmund i Lisboa (2015: 170) destaquen la importància de la relació de confiança entre els professionals de la psicologia i els seus clients per al progrés terapèutic. Per a les persones entrevistades, quines implicacions va tenir atendre les sessions terapèutiques virtuals pel que fa la relació de confiança?

Algunes de les persones entrevistades van conèixer els seus terapeutes amb anterioritat i, per tant, van comptar amb una base de confiança per fer el pas a «traslladar» les seves sessions a l'espai virtual. En altres casos, les relacions només es van desplegar en la comunicació virtual. Aquests vincles establerts «a distància» van ser descrits de manera positiva. De fet, en els casos de les persones entrevistades, les especificacions referides a conflictes amb professionals corresponien només a experiències presencials.

El que no es dona en les sessions virtuals és la copresència física de clients i terapeutes. Marina, Pablo i Frida es van referir a aquest fet com a una mancança. Van considerar que poder percebre tot el cos de l'altra persona, la seva gesticulació i els seus moviments, tant com les olors i els sons de l'entorn, és molt enriquidor per a la comunicació. Larissa va connectar aquesta copresència amb el concepte d'intimitat en contraposició a la fredor d'una pantalla: «Que ni sento la respiració de l'altra persona a la qual estic explicant una cosa que és important!», va exclamar durant l'entrevista.

Pablo, en un sentit similar, reflexiona sobre la visió restringida que implicava la pantalla del dispositiu usat per a la sessió. Al cap i a la fi, hom no podia saber si hi havia altres persones a

l'altra banda de la connexió, si la professional estava sola o en quin lloc específicament s'ubicava. Durant les sessions havia sentit, ocasionalment, sorolls que no va saber associar amb l'entorn i, des d'aleshores, es preguntava per l'ambient en què es trobava la seva interlocutora. Un abordatge interessant en referència a aquest aspecte ens el descriu Carina. El seu professional va integrar una descripció detallada sobre el seu lloc de treball a una de les primeres sessions, inclosos aspectes sensorials com els sons que poguessin aparèixer durant el temps compartit, fet que permetia, parcialment, compensar la mancança de la copresència física.

Les entrevistes van demostrar de manera anecdòtica la necessitat de repensar l'establiment d'una relació de confiança entre clients i professionals en la modalitat virtual i a distància. Aquesta modalitat és certament avantatjosa a l'hora de cercar assessorament especialitzat i independent de la ubicació espacial. És així que Larissa i Pablo, per exemple, van explicitar la rellevància que va tenir per a ells el fet que els seus professionals treballessin amb un enfocament explícitament feminista. Per a Loreto, l'enfocament psicoanalític és allò que buscava. Mentre que les persones entrevistades no coneixien necessàriament el corrent psicològic al qual s'adscriuen els seus professionals, la integració explícita d'enfocaments específics i mètodes «alternatius» van resultar aspectes valorats positivament que van contribuir a establir una relació de confiança.

Hem vist que el fet de poder accedir a una gran varietat de professionals a través d'internet, és a dir, independentment de la localització geogràfica, és un avantatge important de la telepsicologia. Tot i així, hem de ser conscients de la informalitat d'aquesta pràctica. Com que no és regulada, la telepsicologia no compta amb mecanismes explícits per a la gestió de casos de conflicte entre professionals i clients o fins i tot d'abús, per exemple. Reflexionar sobre la relació de confiança desvela inquietuds sobre possibilitats de protecció tant dels clients com dels professionals.

## 5. Reflexions finals

L'objectiu d'aquest estudi és fer una primera aproximació teòrica i empírica al fenomen de la telepsicologia transnacional. Un conjunt de pràctiques que romanen invisibles malgrat la seva prevalença a les comunitats migrants i les múltiples implicacions per a la reflexió sobre les interfícies entre la digitalització i la transnacionalització dels serveis i recursos de salut mental. Com a conclusió, ens agradaria esmentar algunes qüestions que poden servir de base per a futurs estudis i reflexions.

La primera pregunta que sorgeix d'aquest estudi és: la telepsicologia transnacional és una realitat exclusiva dels migrants? A l'inici del projecte pensàvem que sí, que la psicologia transnacional només afecta els migrants. Tot i això, en conèixer diferents camins que van conduir a aques-



ta pràctica, arribem a dues possibilitats més de transnacionalització de la telepsicologia. D'una banda, la que duen a terme abans de la migració les persones que estan preparant un projecte migratori i que contracten professionals als llocs de destinació com a part d'aquesta planificació. De l'altra banda, la transnacionalització que estableixen els psicòlegs de països amb una baixa renda per capita que (activament) ofereixen els seus serveis als ciutadans (migrants i no migrants) que resideixen en països on els serveis de psicologia tenen preus més alts. A més, és un fenomen particularment possible en el cas de països que comparteixen el mateix idioma.

La segona pregunta es deriva de la manera com les persones entrevistades van narrar les seves trajectòries com a usuàries dels serveis de telepsicologia. És la telepsicologia transnacional un exemple més de la (auto)responsabilitat dels migrants? A causa de les dificultats d'accés als serveis públics de salut mental i la diversitat de cultures terapèutiques, la gestió dels serveis de salut mental es converteix en una tasca que recau sobre els usuaris, que han de compensar les fallades del sistema sanitari mitjançant un esforç tant econòmic com personal i emocional. A més, la falta de regulació de facto i de conscienciació sobre els riscos d'aquest tipus de serveis fa que els migrants siguin més vulnerables a qualsevol tipus de mala conducta/pràctica per part dels professionals.

La tercera pregunta està directament relacionada amb la segona. És possible regular i protegir l'accés i l'ús dels serveis de salut mental digitals i transnacionals? Quin tipus de mecanismes legals i protocols d'actuació han permès reduir les zones grises on es troben aquests serveis? Quin seria el paper de l'administració pública a les diferents escales i de les organitzacions corporatives de psicòlegs?

Aquestes tres preguntes tenen nombrosos matisos i nivells de complexitat i poden servir d'incentiu i línies de treball per als actors vinculats amb aquest fenomen i per a futurs estudis (migrants, administració pública i psicòlegs en origen i destinació).

## 6. Referències

- BACKHAUS, A.; AGHA, Z.; MAGLION, M. L.; REPP, A.; ROSS, B.; ZUEST, D. *et al.* (2012). «Videoconferencing Psychotherapy: A Systematic Review». *Psychological Services*, 9 (2), p. 111–131. <<https://doi.org/10.1037/a0027924>>.
- BASCH, L.; GLICK SCHILLER, N.; SZANTON BLANC, C. (1994). *Nations Unbound: Transnational Projects, Postcolonial Predicaments, and Deterritorialized Nation-States*. Langhorne: Gordon and Breach.
- BARDIN, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- BAUBÖCK, R. (2016). «Why Liberal Nationalism Does Not Resolve the Progressive's Trilemma: Comment on Will Kymlicka's Article: "Solidarity in Diverse Societies"». *Comparative Migration Studies*, 4 (10), p. 1-6. <<https://doi.org/10.1186/s40878-016-0031-1>>.
- DISNEY, L.; MOWBRAY, O.; EVANS, D. (2021). «Telemental Health Use and Refugee Mental Health Providers Following COVID-19 Pandemic». *Clinical Social Work Journal*, 49 (4), p. 463–470. <<https://doi.org/10.1007/s10615-021-00808-w>>.



- DOBBS, E.; LEVITT, P. (2017). «The Missing Link? The Role of Sub-national Governance in Transnational Social Protections». *Oxford Development Studies*, 45 (1), p. 47-63. <<https://doi.org/10.1080/13600818.2016.1271867>>.
- FAIST, T. (2019). *The Transnationalized Social Question: Migration and the Politics of Social Inequalities in the Twenty-first Century*. Oxford: Oxford University Press.
- GARRIDO, R.; PALOMA, V.; BENÍTEZ, I.; SKOVDAL, M.; VERELST, A.; DERLUYN, I. (2022). «Impact of COVID-19 Pandemic on the Psychological Well-being of Migrants and Refugees Settled in Spain». *Ethnicity & Health*, 28 (2), p. 1-24. <<https://doi.org/10.1080/13557858.2022.2035692>>.
- GLICK SCHILLER, N.; LEVITT, P. (2004). «Conceptualizing Simultaneity: A Transnational Social Field Perspective on Society». *International Migration Review*, 38 (3), p. 1002-1039. <<https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2004.tb00227.x>>.
- HACKBARTH, G.; CATA, T. (2021). «E-Therapy Critical Success Factors: The Immediate Impact of COVID-19». *E-Service Journal*, 13 (1), p. 2-29. <<https://doi.org/10.2979/eservicej.13.1.01>>.
- HILTY, D. M.; FERRER, D. C.; PARISH, M. B.; JOHNSTON, B.; CALLAHAN, E. J.; YELLOWLEES, P. M. (2013). «The Effectiveness of Telemental Health: A 2013 Review». *Telemedicine Journal and E-Health*, 19 (6), p. 444-454. <<https://doi.org/10.1089/tmj.2013.0075>>.
- LEVITT, P.; JAWORSKY, B. N. (2007). «Transnational Migration Studies: Past Developments and Future Trends». *Annual Review of Sociology*, 33 (1), p. 129-156. <<https://doi.org/10.1146/annurev.soc.33.040406.131816>>.
- LEVITT, P.; SØRENSEN, N. (2004). «The Transnational Turn in Migration Studies». *Global Migration Perspectives*, 6, p. 2-13.
- LEVITT, P.; VITERNA, J.; MUELLER, A.; LOOYD, C. (2017). «Transnational Social Protection: Setting the Agenda». *Oxford Development Studies*, 45 (1), p. 2-19. <<https://doi.org/10.1080/13600818.2016.1239702>>.
- MANHAL-BAUGUS, M. (2001). «E-Therapy: Practical, Ethical, and Legal Issues». *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (5), p. 551-563. <<https://doi.org/10.1089/109493101753235142>>.
- METYKOVA, M. (2010). «Only a Mouse Click Away from Home: Transnational Practices of Eastern European Migrants in the United Kingdom». *Social Identities*, 16 (3), p. 325-338. <<https://doi.org/10.1080/13504630.2010.482418>>.
- MOHR, D. C.; RIPER, H.; SCHUELLER, S. M. (2018). «A Solution-focused Research Approach to Achieve an Implementable Revolution in Digital Mental Health». *JAMA Psychiatry*, 75 (2), p. 113-114. <<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3838>>.
- PANAGAKOS, A. N.; HORST, H. A. (2006). «Return to Cyberia: Technology and the Social Worlds of Transnational Migrants». *Global Networks*, 6 (2), p. 109-124. <<https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2006.00136.x>>.
- RICCIARDI, W.; BARROS, P.; BOUREK, A. *et al.* (2019). «How to Govern the Digital Transformation of Health Services?». *European Journal of Public Health*, 29 (3), p. 7-12. <<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz165>>.
- SIEGMUND, G.; LISBOA, C. (2015). «Orientação Psicológica On-line: Percepção dos Profissionais sobre a Relação com os Clientes». *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35 (1), p. 168-181. <<https://doi.org/10.1590/1982-3703001312012>>.
- SOLÉ, C.; CACHÓN, L. (2006). «Presentación - Globalización e inmigración: los debates actuales». *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 116 (1), p. 13-52. <<https://doi.org/10.2307/40184807>>.
- SPERONI, T. (2019). *Desencajes y bricolajes de la protección social: Las familias transnacionales bolivianas en Barcelona y São Paulo*. Tesis doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <<https://www.tdx.cat/handle/10803/667407?locale-attribute=es#page=1>>.
- STEBBINS, R. (2001). *Exploratory Research in the Social Sciences*. Thousand Oaks: SAGE.
- SULER, J. (2004). «The Online Disinhibition Effect». *CyberPsychology & Behavior*, 7 (3), p. 321-326. <<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>>.
- TOPOOCO, N.; RIPER, H.; ARAYA, R.; BERKING, M.; BRUNN, M.; CHEVREUL, K.; ... ANDERSSON, G. (2017). «Attitudes Towards Digital Treatment for Depression: a European Stakeholder Survey». *Internet Interventions*, 8, p. 1-9. <<https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.01.001>>.
- VERTOVEC, S. (2003). «Migration and Other Modes of Transnationalism: Towards Conceptual Cross-fertilization». *International Migration Review*, 37 (3), p. 641-665. <<https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2003.tb00153.x>>.
- YE, X.; BAPUJI, S. B.; WINTERS, S. E.; STRUTHERS, A.; RAYNARD, M.; METGE, C.; SUTHERLAND, K. (2014). «Effectiveness of Internet-based Interventions for Children, Youth, and Young Adults with Anxiety and/or Depression: a Systematic Review and Meta-analysis». *BMC Health Services Research*, 14 (1), p. 1-9. <<https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-313>>.